

Engagement

Indissociable de la réussite, l'engagement dans une démarche de coaching est aussi la clef d'un partenariat efficace. Je m'engage auprès de vous, et tout au long de votre projet. Vous vous investissez également, physiquement, émotionnellement et matériellement.

Je m'engage à :

- être attentive à vos besoins et à adapter les séances et les suivis à vos attentes et capacités
- me former régulièrement pour évoluer et vous transmettre les connaissances les plus récentes en physiologie et sciences du sport
- être présente au-delà des séances

Vous vous engagez à :

- venir aux séances régulièrement
- rester actif dans votre démarche
- être patient, bienveillant avec vous-même, et positif
- communiquer au mieux sur vos besoins, vos objectifs et vos doutes éventuels

Patience

« Les deux guerriers les plus puissants sont la patience et le temps. N'oublie pas que les grandes réalisations prennent du temps et qu'il n'y a pas de succès du jour au lendemain. » Léon Tolstoï, écrivain patient et productif.

Dans chacun de nos projets nous sommes confrontés à des difficultés, des obstacles à surmonter. Lorsqu'il s'agit de changements physiques, la patience devient la reine des vertus; elle permet d'obtenir des résultats durables, au contraire des démarches de court terme (régimes draconiens, « challenges » sportifs excessifs...).

En entamant une démarche de coaching, vous acquérerez cette qualité qui vous permettra:

- de surmonter les difficultés
- de mieux vous connaître
- de poser les bases d'une vie durablement plus saine
- d'aller au bout de vos objectifs

Si vous pensez manquer de patience, sachez qu'elle existe chez tout le monde, et se révèle nécessaire:

- lorsqu'un changement physique vous est imposé
- lorsque vous souhaitez retrouver une capacité physique ou mentale
- lorsque vous formulez un projet sportif

Régularité

Pour être complet, ce dernier principe s'accompagne de la persévérance. Ensemble, ces deux attitudes permettent d'obtenir des résultats durables.

S'entraîner régulièrement signifie:

- planifier, prioriser les entraînements et les phases de récupération
- organiser son quotidien pour que l'entraînement y trouve une place harmonieuse
- accepter les changements qu'un nouveau mode de vie implique

La constance apporte:

- des résultats solides sur le long terme
- la possibilité d'observer ses propres progrès
- la capacité à fixer des objectifs et à les mener à bien